# 健康企業宣言Step1 「銀の認定」

手引き

1.01版 令和4年6月

出版健康保険組合

# 目 次

まえ	えがき	• •	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1
1.	「健康	企業	宣		に	つ	しい	7	•	•	•	•	•	•	2
2.	宣言か	ら認	定	まて	<del></del> •	•	•	•	•	•	•	•	3	$\sim$	6
3.	採点基	<b>準・</b>	•		•	•	•	•	•	•	•	7	7 <i>~</i>	<sup>,</sup> 2	5

# (まえがき)

「健康企業宣言」運動は、東京都、健保連東京連合会、東京商工会議所など13の団体が「健康企業宣言東京推進協議会」を組織し、保険者の枠組みを超えて、従業員の健康に配慮した経営及び健康づくりの取組を推進していくものです。

また、この「健康企業宣言」運動は、平成27年7月に経団連等の経済団体、健保連等の保険者団体などの民間組織を中心に組織された「日本健康会議」における宣言の一つ、2020年までに「保険者のサポートを得て健康宣言等に取組む企業を3万社とする。」の実現のための取組でもあります。

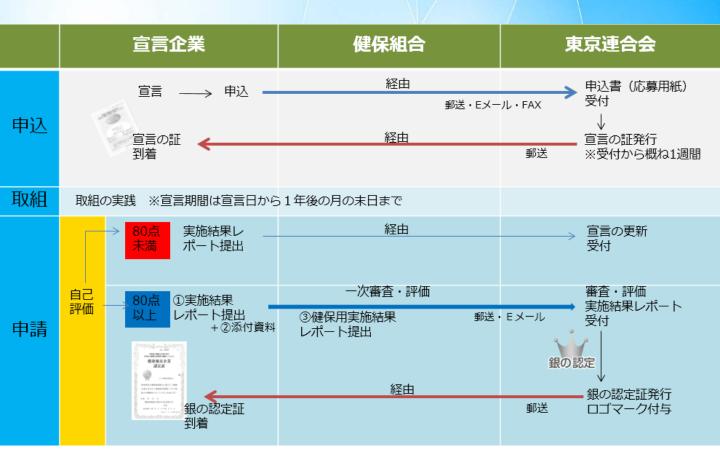
さらに、「健康企業宣言」運動は、健康保険組合にとって、加入 事業所と健康保険組合が協力・連携(コラボヘルス)しながら加入 者の健康の保持・増進とその向上に向けて取組むものであります。

将来を見据えた重要な取組であるとの考えのもと、この運動を推 進してまいりたいと考えています。

# 1. 「健康企業宣言」について

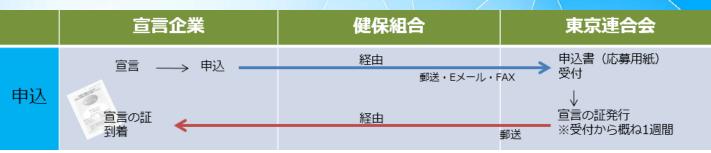
- ●「健康企業宣言」とは、健康優良企業を目指して、健康づくりに取組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は、健康優良企業として認定をされる制度です。
  - ・Step1「銀の認定」 は、健康経営を行うための「職場の健康づくり、環境整備」がテーマです。
  - ・Step1「銀の認定」 は、健康経営のスタートラインです。
  - ・継続的に実践してもらうことが重要です。
- 「健康企業宣言」に取組むメリット
  - ・企業が自ら健康企業宣言することにより、従業員の健康管理に 対する意識が変わる。
  - ・従業員が健康になれば生産性の向上に繋がる。
  - ・企業イメージの向上や求人などで「健康優良企業」としてア ピールすることができる。

■銀の認定 宣言から認定まで



# ■宣言にあたっての注意事項

・認定を受けるためには、宣言し最後にレポートと<u>添付</u> <u>資料(エビデンス)を提出</u>する必要があります。 実施日、対象者や実施内容が分かるような添付資料をご準 備ください。



(様式1)

### 出版健康保険組合

kikaku@phia.or.jp

応募 用紙 従業員の健康は企業の誇り 活気ある職場は社員の健康づくりから

### 健康企業宣言®Step1

こちらの応募用紙を添付し、メールにてご応募ください

### 宣言して取組みます

- ✓ 健診を100%受診します。
  - ☑ 健診結果の活用をします。
  - ✓ 健康づくり環境を整えます。
  - ▼ 「食」に取組みます。
  - ✓ 「運動」に取組みます。
  - √ 「禁煙」に取組みます。
  - ✓ 「心の健康」に取組みます。

健康企業宣言日	年 月 日
事業所記号	
フリガナ	
事業所名	
ご担当者様 お名前	様 電話 番号
健康保険組合名	出版健康保険組合
健康保険組合 担当者名	電話 ※組会にて <b>犯</b> 込 番号

健康保険組合連合会東京連合会ホームページでの紹介を希望しない
※ホームページで、健康企業宣言をされた事業所を紹介します。<u>選集を希望しない場合に囲</u>げエックをお願いします
健康保険組合連合会東京連合会へ情待提供いたしますのでご子業にます。

出版健康保険組合 機関誌「すこやか」およびホームページでの掲載を希望しない
は海螺旋 げこやか」およびホームページで機動を発望しない
は海螺旋 げこやか」およびホームページに機勝企業宣言をされた専興所を掲載する場合がございます。通載を参選しない
は高温町4ヶックを無います。

出版健康保険組合 健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。

# ■「宣言の証」の交付

- ①東京連合会は申込受付後、当組合へ送付
- ②当組合から宣言企業へ送付

宣言期間は原則、健保組合への申込日(宣言日) から1年後の月末までとなります。

例) 宣言日 2018年8月3日 宣言期間2018年8月3日~2019年8月31日

# ■申込

- ①宣言企業はこの様式で当組合へ申込
- ②当組合から健保連東京連合会へ進達





- 1. 宣言企業は取組を振り返り、自己評価を行い、 ①「実施結果レポート (事業所用)」を「②添付資料」とともに当組合へ提出する。
- 2. 当組合は上記「①実施結果レポート(事業所用)」「②添付資料」の内容の確認を行い、「③実施結果レポート(健保組合用)」へ確認内容、評価点数等を記載し、東京連合会へ提出する。

	宣言企業	健保組合	東京連合会
申請	### ### ### ### #####################	経由	銀の認定 銀の認定証発行 郵送 ロゴマーク付与



# ■銀の認定

毎月認定(原則:第一水曜日) 銀の認定を受けた事業所へは健保組合を通 じて下記を送ります。

- ・銀の認定証
- ・ロゴマークの付与(ロゴマークデータ 等の入ったCD-R)





ロゴマークは名刺に入れたり、HP等に掲載できます。

# 各項目の合計が80点以上(基準点)で認定

Step1の取組分野

主な質問

健診等

従業員の皆様は健診を100%受 診していますか 45点

①②が20点満点

健診結果の活用

•健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定保健指導を受けていますか

10点

質問番号①②を減点されると認定が厳しくなる。 ①②は実質的には必須項目

健康づくりのため の職場環境

健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか

21点

質問番号⑥⑦⑧⑨⑩

① 2 は美真的には必須項目 過去の認定で① 2 が 1 点で認定 された例なし

職場の「食」

●従業員の仕事中の飲み物に気を つけていますか

6点

職場の「運動」

●階段の活用など歩数を増やす工 夫をしていますか 6点 質問番号③④

職場の「禁煙」

●受動喫煙防止策を講じています か 6点 質問番号®®

「心の健康」

気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか

6点 質問番号①® より実践的な項目 質問番号⑪~®

すべての項目を直ちに実践できなくても、配点から認定点数の80 点に到達できる。

出来る項目から取組んでいただき、 出来ない項目は今後の課題として もらう

# □銀の認定採点の共通事項

最低点は1点	健康企業宣言を行い、質問項目を確認していることにより1点の配点。
企業全体の取組 となっているか	本社のみ、支店のみ、工場のみ等、一部の事業場ではなく企業全体の取組となっているか
継続的に取組まれているか	過去に行った単年の取組となっていないか、今後も継続的な取組となるか ※質問項目ごとに継続的な取組の見方が異なる
取組期間は6ヵ月以上あるか	■ 6ヵ月の継続期間該当例  ○レポート提出2019/5 ・ポスター等掲示物 : 掲示期間2018/9~ ・健診の必要性周知 : 健診案内に記載2018/4実施 → 2019/4実施 ・セミナー・研修等 : 開催2018/10開催 → 2019/10開催予定
添付書類について	※次項

# □添付資料について (銀の認定・金の認定共通)

- 実施結果レポート(実施結果/添付資料)欄、及び「採点基準」をもとに、各質問項目 ごとに用意してください。
  - 必須添付資料無し。<mark>取組内容のわかる資料ならなんでも可</mark>

     (計画書、会議録、配布物、掲示物、メール文、写真等)

    →画像ファイル等を貼付し説明文を附記するなどした資料等も有効です。
  - 添付資料は極力A4紙(事業所ごとに縦又は横で統一)でご提出ください。
    - 個人情報の添付に注意(場合によってはマスキング)
  - →特に健診関係、保健指導、その他面談記録等の資料は必ず対象者名を消してくだ さい。
- 添付資料(エビデンス)無しは採点不能(銀の認定:1点 金の認定:0点) ● ただし、健診、特定保健指導等、健保データで確認できるものは除く →健保組合によるヒアリング結果のみでは添付資料(エビデンス)とはなりません。
- 取組内容から減点が妥当と判断できる場合には、各項目の採点基準に関わらず減点する場合があります。

# □各項目ごとの採点基準および添付資料の例(エビデンス)

①従業員の皆様は健診を100%受診していますか?

	配点		評価方法
20	10	1	事業者健診の受診率により評価する。 ・定期健康診断受診者数(申告数)+生活習慣病予防健診及び事業者健診データ提供数(保険者確認) / 従業員数(事業者健診対象者数 - 受診不可者数)= 人 / 人 ⇒ % ※受診不可者数:妊娠中、産休・育休中、病気休職中、海外赴任中等に該当する者

配点	評価基準値	銀の認定採点結果状況		
20点	●事業者健診受診率80%以上	20点	99.8%	
		10点	0.2%	
10点	●事業者健診受診率79~50%		0.0%	
1点	●事業者健診受診率49%以下	※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。		

実施結果レポート提出日より前1年以内の実績数値で報告

【添付資料の例】 不要

# 2 4 0歳以上の従業員の健診結果を、健康保険組合へ提供していますか?

配点			評価方法
20	10	1	特定健康診査の受診率により評価する。

	評価基準値	10 認定 採点結果状況		
20点	●特定健康診査受診率80%以上	20点	99.4%	
10点	<ul><li>◆特定健康診査受診率79~50%</li></ul>		0.6%	
		1点	0.0%	
1点	●特定健康診査受診率49%以下		9年3月31日までに銀の認定 D企業・団体の結果数値です。	

実施結果レポート提出日より前1年以内の実績数値で報告

【添付資料の例】 不要

# ③健診の必要性を従業員へ周知していますか?

配点			評価方法				
5	3	1	健診案内・受診勧奨を行い、健診の必要性(予防・未病等)や受診義務(労安法・高確法)が周知されていることを評価する。				

# 評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) ○従業員全員への健診案内・受診勧奨とともに、健診の必要性の周知を、右記書面等により確認できる。 ○従業員全員への健診案内・受診勧奨を、右記書面等により確認できる。 ○満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満

1	探点結果状況の認定							
	5点	91.4%						
	3点	7.9%						
	1点	0.8%						
	- 200 L. 2000 1							

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

健診の必要性は安衛法の義務のみならず、医療保険者目線での健診の必要性周知が望ましい

### 代表的な減点・非該当例

- ・健診案内(通知)のみ (3点に減点)
- ・健診の必要性を周知していると認められないもの
  - ■健診の必要性を就業規則等に記載しているのみで特段の周知実績もない
  - ■健診の必要性を採用時等に一度説明しているのみ
- ・健診の案内、健診の必要性を口頭で説明し添付資料(エビデンス)がない

### 【添付資料の例】

平成31年4月1日

役職員 各 位

健康診断のご案内

当社では、労働安全衛生法第66条に基づき、年に1回定期健康。建修実施しています。また、同法により労働者は健康、建修受けなければならないとされております。

今年度の健康。街の実施日は、平成〇年〇月〇日となっておりますので、必ず受診してください。

自分自身では自覚がなくても、体から異常のシグナルが出ていることがあります。

健康: 維持を受けることは、体がらのシグナルをいち早く知るための手段となります。年 1 回は必ず健康: 維持を受けて、体の状態や変化を把握し、生活習慣を見直すことで病気を未然に呼ばましょう。

# 4 健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか?

5	5 3 1 再検査が必要な人へ、受診勧奨を行っていることを評価する。							
	評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) 採点結果状況							
5	○該当≯	<ul><li>○該当者全員への個別・直接的な健診案内・受診勧奨を、右記書面 ●個人宛てEメール・</li></ul>				84.1%		
点	●個人死でとメール・ 等により確認できる。 通知文書・手紙 等					12.3%		
3	○該当者全員への受診勧奨等を、右記書面等により確認できる。 ●配布物・掲示物 - ATM (A O O C L A 2 No O O C C L A 2 No O C L A 2 No O C C L A 2 No C L A 2 No O					3.6%		
点	○満点は	音生員への支診衝突等で、石配音面等により確認できる。 に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満		●研修会等による教育 の資料	※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。			

評価方法

### ポイント

配点

健診結果から必要な者に速やかに再検査の指示、受診勧奨を行い、また、その後再検査を受けているか 確認していることが望ましい。

# 代表的な減点・非該当例

- ・健診案内(通知)に再検査の場合の案内が予め記載しているのみで、健診結果から該当者へ個別・直接的に実施していない 〈3点に減点〉
- ・就業規則等に規定しているのみで、受診勧奨をおこなっていない
- ・健診結果を渡すときに口頭で説明し添付資料 (エビデンス) がない

### 【添付資料の例】

令和0年0月0日

00 00 様

### 健康診断の結果について

今年度の健康診断の結果、要二次検査・要治療の診断結果となりましたので、疾病の早期発見・予防のため にも指示内容を必ず実施してください。

自覚症状がなくても放置せずご自身の健康管理に努めてください。

# ⑤健診の結果、特定保健指導となった該当者は保健指導を受けていますか?

配点 評価方法			評価方法		
5 3 1 特定保健指導の実施率により評価		1	特定保健指導の実施率により評価する。		204
			評価基準値	銀の認定採品	点結果状況
5点	5点 ○特定保健指導実施率 5 0 %以上				45.4%
3点	点 ○特定保健指導実施率49~30%				11.5%
1点	〇 特	持定保(		43.1% 年3月31日までに銀の認定 0企業・団体の結果数値です。	

実施結果レポート提出日より前1年以内の実績数値で報告

### 【添付資料の例】

令和0年0月0日

役職員 各位

### 「特定保健指導」について

健康診断の検査結果がら、特定保健指導に該当した方へは、出版健康保険組合から特定保健指導実施の 案内文書が届きます。

特定保健指導の対象者は、健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方となります。生活習慣の改善により生活習慣病の予防対策をいたしましょう。

特定保健指導は、生活習慣を見直すためのサポートを行うものです。自覚症状がなくても放置せず、必ず特定保健指導を受けましょう。

# 6 健康づくりを担当する担当者を決めていますか?

配点				評価方法			
5	-	1	職場の健康づくりを推進していく担当者を決めていることを評価する。				
	評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) 銀の					点結果状況	
5	○健康	づくり	担当者等の設置を、右記書面等により確	●委嘱状・任命書	5点	98.9%	
点	認で			<ul><li>●会議録・議事録</li><li>●公的機関への報告書 等</li></ul>	-	-	
	ポイント				1点	1.1%	

健康づくりの担当は衛生委員等、他の担当者が兼ねている場合も可

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

推奨:一段上の取組のためにも、衛生委員会とは別の健康経営(健康企業宣言)取組体制、担当者 を構築しましょう。

### 【添付資料の例】

「健康管理責任者」推薦・変更届

出版健康保険組合「健康管理責任者設置要項」による「健康管理 責任者」を下記のとおり推薦(変更)いたします。

記

被保険者証 記号・番号\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

氏 名\_\_\_\_\_\_

所 属\_\_\_\_\_

平成 年 月 日

(A)

事業所名

事業所所在地

事業主氏名

出版健康保険組合

# **7** 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか?

配点			評価方法				
5	5 - 1 従業員(従業員を代表する者、健康づくり担当等)が健康づくりに関することでを評価する。					さる場があること	
	評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点)						
5	○定期的に従業員が健康づくりに関する内容を話し合ってい。 ● △詳録 詳事録					95.0%	
点			近来貝が健康プマリに関する内容を話し合うで <u>い</u> 右記書面等で確認できる	●会議録・議事録	-	-	

ポイント

健康づくりを話し合える場は衛生委員等、他の会議等が兼ねている場合も可 会議、ミーティング等名称問わない ※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

5.0%

1点

推奨:一段上の取組のためにも、衛生委員会とは別の健康経営(健康企業宣言)取組体制、担当者 を構築しましょう。

### 【添付資料の例】

<i></i>	令和○年○月度	健康づくり	推進会議	・会議録	(例)	
日時	令和	年 月	B	時	~ 時	
場所						
	議長					
	氏 名					
出席者	氏 名					
	氏 名					
	氏 名					
議題	1.健康企業宣言につい 2.その他	NT.				
決定事項	1.健康企業宣言につい 今後の我社の成長の 2.その他		企業宣言」で	を行うことと	にた。	
その他	次回開催日 令和〇分	<b>羊〇月〇日</b>				

# 8健康測定機器等を設置していますか?

配点			評価方法
5	-	1	従業員全員が、日常的に使用できるように健康測定機器を設置・周知していることを評価する。

### 評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点)

5占

○健康測定機器の設置を、右記書面等により確認できる。

●会議録・議事録

●設置の写真 等

### ポイント

全従業員が容易に使用できるように、原則、全事業場に設置されていることが必要です。

# 採点結果状況 5点 66.6% - - -1点 33.4%

※数値は2019年3月31日までに銀の認定を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ■健康測定機器について

→体組成計、血圧計、心電図、体温計 等 ※体温計でも可→ただし、薬箱等に備えられているだけでは非該当。 適当な設置場所、目的等の周知までできている場合に該当

### 【添付資料の例】

令和〇年〇月〇日

役職員 各 位

血圧計の設置について

応接室の一角に血圧計を設置いたしました。積極的に利用してください。また、 「血圧手帳」も設置してありますのでご活用ください。「血圧手帳」をお 医者さんにチェックしてもらえば、治療にも役立ちます。

血圧は 1 日のうちでも、時間帯や行動パターンによって変動いたします。また、寒い時期は上昇するなど、気温の影響も受けます。「病院で創定する血圧は正常でも、自宅では高い」(仮面高血圧と呼ばれています)という人もいたり、その反対の人もいます。

高血圧はほとんと自覚症状がないため、血圧計で創定しなければわかりません。さらに、高血圧の状態が長く 続くと血管や心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった大きな病気を引き起こす恐れがあります。



# 職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか?

配点			評価方法				
3	2	1	健康づくりの目標・計画を策定のため、職場の健康課題を把いることを評価する。	握し、整理するなど、	健康課題	が明確になって	
	評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) 探点結果状況						
2	o (味声)				3点	77.6%	

3 ○健康に関する課題・問題点が整理されており、一覧化されるなど明確 になっていることを、右記書面等より確認できる。 点

- 2 ○健康に関する課題・問題点を、右記書面等より話し合っていると確認 できるが、整理されておらず、明確になっていない。
  - ○満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満

●計画書 ●会議録・議事録

2点 14.7% 1点 7.7%

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

点

健保組合から健診結果・レセプト情報等から事業所ごとの数値など提供し、課題を提供することも有効です また、質問血~匈などの実践項目から課題を決める方法も、評価します。

# 代表的な減点・非該当例

- 課題が整理されておらず明確ではない。(客観的にみてわからない) (2点に減点)
  - ■衛牛委員会のもともとの調査審議事項を行っているのみ。 例:健診結果、ストレスチェック、過重労働 等
  - ■衛生委員会等の会議録のみで、課題が明確に確認できない。
  - ■時期的な熱中症、インフルエンザ等に関することを課題としている
- ※質問項目⑩においても上記を参考

### 【添付資料の例】

役職員 各位

健診・医療費データから見る健康課題

令和〇年〇月〇日に出版健康保険組合の事業所訪問を受け、当社の「健診・医療サデータから見る健康課 題」の資料をいただきました。

資料については、別添にございますのでご確認ください。

### 資料がら見る課題

- 健診チータの有所見率(基準値の範囲以外の方の割合)より、出版健保の加入事業所などと比べ血圧・肝 機能・血中脂質および血糖の割合が高い。また、血圧・肝機能および血糖については増加傾向である。
- 「階診の比較より出版健保の加入事業所に比べ「喫煙者が多い」「運動習慣がない」「夕食の時間が遅い」 などの課題があった。

今後、「健康づくり推進会議」において、以上の課題について対策を検討していきます。

令和0年0月0日 株式会社 〇〇〇 御中 「健康経営」の取組

データから見る健康課題

令和0年0月0日

# 10健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?

	配点		評価方法				
3	2	1	職場の健康課題から健康づくりに向けた、目標・計画を策定し従業員と共有、計画した取組の進捗管理を実 践していることを評価する。				
		評価を	<b>基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当</b>	1点)	銀の認定採り	点結果状況	
3		)健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等が、右記書面等に				68.2%	
点	より	明確に	2点	16.9%			
2			の目標・計画、またはスケジュール等を、右記書面等 合っていると確認できるが、整理されておらず、明確	表・スケジュール表 等 ●会議録・議事録等	1点	14.8%	
点	にな	ってい		TARGET MA		F3月31日までに銀の認定 企業・団体の結果数値です。	

### ポイント

具体的な目標(できるだけ定量的な目標値設定)・計画、スケジュールを作成しましょう。 また、質問⑪~⑱などの実践項目から課題→目標・計画を決める方法も、評価します。

### 【添付資料の例】

令和0年0月0日

### 健康企業宣言

我社は、令和〇年〇月〇日に「健康企業宣言」をいたしました。社員の健康を経営課題の重要要素と捉え、 社員のさらなる健康の保持・増進を図るとともに、より働きやすい職場環境を創設し、生産性の向上・企業価値 の向上を目指し健康経営の実践に取り組んていきます。

代表取締役社長 〇〇 〇〇

上記、「健康企業宣言」の取り組みとして、先日の出版健保からの健康課題を基に、健康企業宣言の項目事 項でもある、職場の「食」・「運動」・「禁煙」について、別紙「健康さくり計画書」のとおり実践していきます。

### 令和〇年度 健康づくり計画書

会和○年○日○日

				令和0年0月0日
No.	健康企業宣言の項目	取り組み	個別目標	目標
1	従業員の仕事中の飲み物に気 を付けていますか?	自動販売機の内容を見直す。 (特定保健用食品の導入) また、カロリー表示をする。	「血糖」の有所見率の低下。	
12		2か月に1回、食事に関する情報提供を行う。 年に1回、食事に関するセミナーを行う。	ヘルスリテラシーの向上	
3		朝礼時に、ラジオ体操の音楽を流し実践する。 2か月に1回、運動に関する情報提供を行う。	(アンケートを実施)	有所見率の低下。
4	階段の活用など歩数を増やす 工夫をしていますか?	階段の利用促進のポスターの掲示。 出版健保主催「歩け歩け大会」への参加促進を行う。	歩数管理している者の増加 (アンケートを実施)	問診における生活習慣の改善
 5	従業員にたばこの害について 周知活動をしていますか?	喫煙所に禁煙ポスターの掲示。	喫煙者の減少。	
6	受動喫煙防止策を講じていますか?	完全分煙の引き続きの実施。就業時間内の禁煙の実施。	<b>学,注目の)収少。</b>	17

# (11)従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか?

	配点		評価方	法		
3	2	1	従業員へ周知、セミナー・研修会の開催等、取組を実践	していることを評価する。		
		評価	基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当	1点)	の認定採点	
3 点			7料、高カロリー飲料を飲み過ぎないような配慮、または 2書面等により確認できる。	●計画書・通知文 ●会議録・議事録 ●配布物・掲示物	3点	
2 点	○満点は	●セミナー等の実 施資料 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				
-	イント セミナ-	-の定	期的開催、自販機への糖質量・カロリー表示、ポ	スター等掲示物等	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF	

[結果状]

47.2%

27.2%

25.6%

# 代表的な減点・非該当例

- ・目的の異なる取組→夏季の熱中症注意喚起
- ・水(ウォーターサーバー 等)、お茶(給茶機 等)が備えつけられているのみ
- ・自販機(水、お茶)が設置されているのみ
- ※計画、目的やその周知によっては取組として認められる場合もあります。

### 【添付資料の例】

による啓発を行いましょう。

飲酒に関するものは質問迎となります。

令和0年0月0日

従業員 各 位

仕事中の飲み物に気を付けていますか?

気づかないうちに、糖質をとりすぎていませんか?「無糖」や「低糖」と表示されている飲料にも多くの糖類が含 まれている可能性があります。また、「栄養成分表示」は多くの場合が100 m/あたりの表示となっております。500 wのペットボトルの場合には5倍の成分が含まれております。自分で計算する習慣をつけましょう!

地下食堂に設置してある自動販売機にポスターを掲示いたしましたので、ご確認ください。



# 12 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか?

	配点		方法 
3	2	1	従業員が栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、周知、セミナー・研修会の開催等、取組みを実践していることを評価する。
		評価	基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) <sub>銀の認定</sub> 採点結果状況

3 0:

点

○食(飲酒含む)に関する情報提供・啓発等を右記書面等より確認で きる。

きる。

○満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満

●計画書・通知文

●会議録・議事録

●配布物・掲示物

●セミナー等の実施 資料

●研修会等による教 育の資料 3点 61.7%

2点 26.0%

1点 12.3%

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

食のセミナーの定期的開催、配布物・掲示物による啓発、社員食堂を利用した取組、携帯アプリを活用した取組、朝食の提供 等様々な取り組みが考えれます。 年末年始などの過度の飲酒注意のような時期的なものは該当しません。

### 【添付資料の例】

令和0年0月0日

従業員 各 位

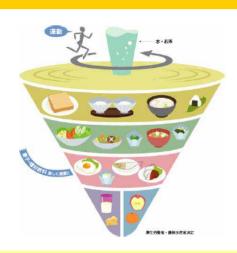
「食事バランスガイド」について

「食事バランスが「作」は、望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるものとして、1 日に「何を」「とれたけ」 食べたらよいのかの日安をわかりかすくイラス・で示したものです。 厚生労働省と農林水産省が共同で策定しま した

「食事バランスが「作」を活用し、食事のバランスと重を把握した。より良い食生活を送りましょう。

「食事バランスガー作」をグループウェアのライグラリィーに掲示いたしましたのでご舌用ください。

### 「食事バランスガイド」で実践 毎日の食牛活チェックブック



「食事パランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが分かりやすく示されています。

このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

### 〈お願い

「食事パランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧 などの病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

# ①業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか?

3	2	1	始業前後、または就業中に体操・ストレッチを行っている	る(実践している)こと		
		評価		1点)	押口	点結果状況
				- ////	銀の認定	WHAN DING
3			・ストレッチが実践されていること、また、体操等の実	●計画書・通知文	3点	34.8%
点	<b>歧</b> 力2	たいが対	]、推奨の取組が、右記書面等により確認できる。	●会議録・議事録	<b>2</b> ⊢	40 40/
2	○推奨を	右記書	面等により確認できるが、継続的に体操・ストレッチ	●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施	2点	40.1%
点	┏ が実践されて		いない、または実践は個人・グループの判断による る取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満	●ビミナー寺の美元 資料	1点	25.1%

採点方法

### ポイント

配点

※数値は2019年3月31日までに銀の認定を受けた661の企業・団体の結果数値です。

全社的な取組として、実践までできていれば3点となります。

# 代表的な減点・非該当例

- ・推奨のみで全社的な実践がない (2点に減点)
  - ■体操・ストレッチの推奨(セミナー開催・ストレッチ実践方法の紹介)のみで 継続的な実践がされていない。
- 部署、グループまかせとなっている。

### 【添付資料の例】

令和〇年〇月〇日

従業員 各 位

ストレッチタイムの導入について

令和〇年〇月〇日より、毎日15時から「オレッチタイム」を導入いたします。3分間程度音楽を流しますので、 オレッチをしてリフレッシュしましょう!

長時間のパンコン作業によって「身体」「心」に様々な悪影響がございます。自発的に休息を入れながら、健康的かつ快適に作業効率を上げていくことが重要です。

まずは、15時からの3分間オレッチから始めましょう!!

オレッチの参考として自分のポープ」を添付いたしましたので、ご活用ください。



# )階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか?

配点			評価方法
3	2	1	従業員の日頃の歩数を増やすような取組、工夫が行われていることを評価する。単なる歩行だけではなく、 種々の運動を行う取組も含みます。
			9

### 評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点)

3 点	○歩数(運動含む)を増やす取組を、右記書面等により確認できる
2 点	〇満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満

●計画書・通知文

会議録・議事録

●配布物・掲示物 セミナー等の実施

資料

の認定採点結果状況				
3点	67.2%			
2点	19.2%			
1点	13.6%			

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

階段活用はあくまで代表例。様々な取組が評価対象となります。 配布物・掲示物による階段利用等の奨励、ウォーキングイベント等の定期的な開催 活動量計・ウェアブル端末・携帯アプリ等を利用した取組、徒歩・自転車での通勤推奨と環境整備

# 代表的な減点・非該当例

- ・エレベータがないため階段を利用している(取組ではありません)
- ・健康保険組合の保健事業(ウォーキング大会等)を説明 →健保組合が実施していることをもって、宣言事業所の取組とはなりません。
- ・個人・グループ等で任意に活動しているもの (会社の関与がないもの)

### 【添付資料の例】

従業員 各 位

令和0年0月0日

「0円ジム1あります。

運動習慣の改善に取り組んでいただくため、エレベーターホールに階段活用のポスターを掲示いたしました。

階段の利用は、今日からすぐに始められ、手軽でしかも効率的な運動です。昨今は、不定期にスポーツジム へ通うませ、毎日、定期的に行える階段の利用の方がより効果が大きいといわれております。

是非、健康な身体作りのためにも「O円ジム」をご活用ください。



# ①15)従業員にたばこの害について周知活動をしていますか?

配点			評価方法			
3	2	1	従業員にたばこの害(喫煙、受動喫煙等)がもたらす健康被害を、情報提供、周知、啓発等を行っていることを評価する。			
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			

令和0年0月0日

### 評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点)

3 ○たばこの害(喫煙・受動喫煙等)がもたらす健康被害を、右記書面等 点 により、周知していることが確認できる

〇満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満

### 銀<sub>の認定</sub>採点結果状況

3点 77.2% 2点 14.2%

1点

●配布物・掲示物

●セミナー等の実

●研修会等による

教育の資料

施資料

8.6%

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

セミナーの定期的開催、配布物・掲示物による啓発、社内研修会等、喫煙者のみならず非喫煙者へも周知しましょう。

### 【添付資料の例】

従業員 各 位

### 「卒煙」を考えよう

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけでなく、消化器病や喘息など、様々な病気を引き起こすといわれております。

まずは、気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか。

なお、出版健康保)総組合では、「禁煙外来」を実施しております。「禁煙外来」を利用することで、比較的薬により確実に、あまりお金をかけずに卒煙することができます。

是非、ご舌用ください。

リープレオを添付いたしましたので、ご覧ください。

# 禁煙成功への セルフメソッド を考えよう

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけではなく、消化器病や ぜん息なども引き起こすといわれています。

まずは気軽に禁煙のスタート地点に立って



# 16 受動喫煙防止策を講じていますか?

配点			評価方法	
3	2	1	職場内での受動喫煙を防止する具体的な措置、防止策を講じていることを評価する。	

可順会生(状性悪し・かり食べ悪し・「心可順升成コーエ無)		BROUGESTE STATE OF THE STATE OF	
<ul><li>○敷地内全面禁煙・屋内全面禁煙の実施、または喫煙室等の設置による</li><li>●会</li></ul>	議録・議事録 3 点	91.7%	
空間的な分煙等を、右記書面等により確認できる。	居ビルの規程 2点 煙室の写真	3.8%	
	/		

2 〇上記の喫煙室の設置方法、場所等が適当ではない場合 点 〇満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ● その他設置状況わかるもの

1 点 4.5%

\*※数値は2019年3月31日までに銀の認定を労力た661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

3

屋内全面禁煙や適切な喫煙場所等の設置により、望まない受動喫煙が生じないように措置を講じていることを評価します。

# 代表的な減点・非該当例

- ・設置場所が不適当で受動喫煙の恐れがあると考えられるもの 〈2点に減点〉 例:階段の踊り場に設置、倉庫に設置、入口に近い付近設置 等
- 分煙できているのが一部の事業場のみ
- ・加熱式タバコ等の推奨
- ・喫煙者がいない (取り組みではありません)

亚届其淮(6944年1...沃村资料無1...下訂亚届非弦4...1 占)

### 【添付資料の例】

令和〇年〇月〇日

テナント様 各位

喫煙場所、新設のお知らせ

この度、健康増進法の改正に伴い、当建物についても完全分煙を実施することといたしました。 つきましては、令和〇年〇月〇日より、1 階ホールに喫煙所を設置いたしますので、分煙にご協力をお願いいたします。

# 17)従業員の心の健康に関する取組をしていますか?

配点			評価方法
3	2	1	従業員の心の健康状態に配慮していることを評価する。 質問の文字通り、管理職等による直接的な声掛けのみならず、広く企業のメンタルヘルスケアの取組を評価する。 <b>難</b>

### 評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点)

### 採点結果状況 <sup>銀の認定</sup>採点結果状況

3点

`	○全従業員へ直接声をかける取組が、右記書面等で確認できる。 ○全従業員への心の健康に関する理解の普及のための研修、情報提供等 (セルフケア)の実施が、右記書面等により確認できる。

○心の健康に関する管理職等への教育研修のみ実施されていることが、

- ●会議録・議事録 ●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施 資料
  - ●研修会等による教育の資料

2点 33.6% 1点 20.6% 物側は2019年3月31日までに銀の認定

45.8%

令和〇年〇月〇日

※数値は2019年3月31日までに銀の認定 を受けた661の企業・団体の結果数値です。

### ポイント

一定規模の事業所おいては、全従業員への直接的な声かけは困難と思われるため、定期的な研修・メンタルヘルスの情報提供等を実施することにより該当します。

### 代表的な減点・非該当例

○満点に該当する取組の取組期間が1カ月以 ト6カ月未満

- ・管理職のみに研修を行っている(ラインによるケア) 〈2点に減点〉
- ・添付資料がない → 声掛けを実践しているが説明のみで添付資料がない (小規模事業所に多い)
- ・義務としてのストレスチェックの実施のみ
- ・慣例的な管理職による声かけ、個人の判断、裁量にまかせているもの
- ・朝礼が実施されているのみ (業務に関連する、報告、連絡、進捗確認、情報共有)
- ・業務上の面談の実施

右記書面等により確認できる。

・月1回などの産業医による健康相談の実施

### 【添付資料の例】

令和0年0月0日

従業員 各 位

メンタルヘルス研修(セルフケア)の実施について

この度、健康企業宣言の取り組みの一環として、メンタルヘルフ研修(セルフケア)を下記の要領にて実施いたします。

本研修は、オレスに対する理解を深め、自分のオレスに気づき、対処する手法を学ぶための研修です。オ レスを一人で抱え込まない環境づくりを知ることで、職場のコミュニケーションの改善までを考えていただきます。

記

対象者:全従業員場 所:7 開ホール

日 時: 令和○年○月○日15:00~17:00

各位

しましたので報告いたします。

メンタルヘルス研修(セルフケア)の実施報告について

\_\_\_\_\_\_ この度、健康企業宣言の取り組みの一環として、メンタルヘルフ研修(セルフケア)を下記の要領にて実施いた

2

対 象 者: 全従業員 50名

参加者: 45名(参加率90%)

※不参加者については、総務部より資料に基づく説明を実施した。

報 告

実施後のアンケートより、内容の理解度について、「大変理解できた」「理解できた」が 96%と高かった。また、 満足度も「大変満足できた」「満足できた」が 91%と高かった。詳細については、別紙「実施報告」を参照ください。

24

# 18気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか?

	配点 評価方法					
3	2	1	従業員が心の健康に関して常時相談できる場所を設置・周知していることを評価する。			
	評価基準(取組無し・添付資料無し・下記評価非該当 1点) 採点結果状況					
3 (	○社内、または社外に常設の心の健康に関する相談窓口を設置し、周知			銀の認定 3点	82.6%	
点	- III 37 - 1-11 II 771-11 M 1 G 1 IC371-11 3			2点	12.0%	
∠ ⊢	○社内または社外に心の健康に関する相談窓口を設置しているが、周知 されていない				<b>5.4%</b> =3月31日までに銀の認定 企業・団体の結果数値です。	

### ポイント

- ・相談窓口は事業所の規模や実態に応じて、社内・社外の一方あるいは両方であっても該当します。
- ・相談的口は単に設置されているだけではなく、従業員が相談しやすいように周知する必要があります。

# 代表的な減点・非該当例

- ・ハラスメント相談窓口のみの設置 (2点に減点)
- 相談窓口を周知していない (2点に減点)
- ・周知は採用時等の各説明資料のみ 〈2点に減点〉
- ・相談窓口が直属の上司
- ・業務上の面談の実施
- ・月1回などの産業医による健康相談の実施

### 【添付資料の例】

従業員 各 位

令和0年0月0日

火ンタルヘルス相談窓口について

出版健康保険組合では、メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約をしており 臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話や面接によるカウンセリングを受けられます。不安や心のお悩みを抱えている方は、

是非ご活用ください。

「メンタルヘルスカウンセリング」

専用ダイヤル TEL 0120-000-000

URL: http://www.phia/or/jp······

